



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL

COMUNICADO

COORDINACIÓN DE COMUNICACIÓN SOCIAL



México, D.F., a 22 de enero de 2013. No. 005.

NECESARIO TOMAR MEDIDAS PARA HACER EJERCICIO DURANTE ÉPOCA INVERNAL Y EVITAR RIESGOS EN LA SALUD

- ***Recomendable realizar las actividades físicas en lugares cerrados como gimnasios o el hogar***

Al iniciar el año nuevo gran parte de la población decidió realizar alguna actividad física para disminuir peso o recuperar su talla anterior a las fiestas decembrinas; no obstante, es importante tomar medidas de prevención que ayudarán a lograr su objetivo sin poner en riesgo la salud.

Los índices de contaminación son más altos durante la temporada invernal y pueden generar problemas respiratorios mientras se practica deporte al aire libre, advirtió María del Carmen Mora Rojas, coordinadora de Enseñanza e Investigación de la Unidad de Medicina Física y Rehabilitación Siglo XXI del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).

Esto se debe al efecto de inversión térmica --cuando el aire no circula de forma adecuada y todos los contaminantes quedan suspendidos--, que puede provocar padecimientos en las vías respiratorias, sobre todo en población vulnerable como menores de edad y adultos mayores, explicó.

Asimismo, alertó que la constante exposición a la contaminación a largo plazo genera afecciones en el sistema cardiovascular, por lo cual la especialista recomendó practicar actividad física en horarios intermedios; es decir, cuando las temperaturas ya no sean tan bajas, entre el medio día y las seis de la tarde.

En caso de que resulte complicado realizar ejercicio en ese horario, dijo, sería ideal que se lleve a cabo el deporte en lugares cerrados como un gimnasio o la casa. Pueden practicarse yoga, baile de salón, spinning, pilates, aeróbics, zumba, box o cualquiera otra que no requiera realizarse al aire libre, detalló.

Mora Rojas exhortó a la población a llevar un estilo de vida saludable a pesar de las condiciones climáticas, ya que el ejercicio brinda múltiples beneficios toda vez que disminuye la sensación de fatiga, ansiedad y estrés; brinda mayor resistencia contra las enfermedades al fortalecer el sistema inmunológico; mejora la función del corazón y los pulmones; regula los niveles de colesterol; controla los niveles de azúcar en la sangre y otorga mayor flexibilidad muscular, principalmente.

Es recomendable, añadió, que por lo menos 30 minutos continuos se practique algún deporte, durante cinco días a la semana para que se logre el objetivo de tener el peso ideal; la constancia y una alimentación sana también coadyuvan a mejorar la calidad de vida.

--- o0o ---